CFQ

Fragebogen zur kognitiven Fusion (CFQ)

Der CFQ ist ein kurzer Selbstbeurteilungsfragebogen zur Erfassung kognitiver Fusion, d. h. der Neigung, sich so sehr in den eigenen Gedanken zu verfangen, dass sie Emotionen, Aufmerksamkeit und Verhalten stark lenken. Er wird vor allem in der ACT und in Ansätzen eingesetzt, die auf psychologische Flexibilität ausgerichtet sind. Das Verfahren erfasst insbesondere die Schwierigkeit, sich von belastenden Gedanken zu lösen, den Kampf gegen mentale Inhalte und den übermäßigen Raum, den Kognitionen im Alltagserleben einnehmen. Die Kurzform mit 7 Items ist die von Psycholog:innen am häufigsten verwendete Version, in klinischer Praxis wie Forschung, zum Screening, zur Eingangsdiagnostik und zur Verlaufskontrolle während der Behandlung.

Anzahl der Fragen	7 Fragen
Geschätzte Dauer	5 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Cognitive Fusion Questionnaire
Zielgruppe	Jugendliche und Erwachsene
Autor:innen	David T. Gillanders, Helen Bolderston, Frank W. Bond, Maria Dempster, Paul E. Flaxman, Lindsey Campbell, Sian Kerr, Louise Tansey, Penelope Noel, Clive Ferenbach, Samantha Masley, Louise Roach, Joda Lloyd, Lauraine May, Susan Clarke, Bob Remington (2014)
Kategorie	Allgemein

Vorschau der 7 Fragen

Meine Gedanken machen mir Stress oder seelischen Schmerz

Trifft nie zu | Trifft sehr selten zu | Trifft selten zu | Trifft manchmal zu | Trifft häufig zu | Trifft fast immer zu | Trifft immer zu

Ich bin so in meinen Gedanken gefangen, dass ich unfähig bin die Dinge zu tun, die ich am allermeisten tun möchte

Trifft nie zu | Trifft sehr selten zu | Trifft selten zu | Trifft manchmal zu | Trifft häufig zu | Trifft fast immer zu | Trifft immer zu

Ich über-analysiere Situationen bis zu einem Punkt, an dem es nicht mehr hilfreich für mich ist

Trifft nie zu | Trifft sehr selten zu | Trifft selten zu | Trifft manchmal zu | Trifft häufig zu | Trifft fast immer zu | Trifft immer zu

Ich kämpfe mit meinen Gedanken

Trifft nie zu | Trifft sehr selten zu | Trifft selten zu | Trifft manchmal zu | Trifft häufig zu | Trifft fast immer zu | Trifft immer zu

Ich ärgere mich über mich selbst, weil ich bestimmte Gedanken habe

Trifft nie zu | Trifft sehr selten zu | Trifft selten zu | Trifft manchmal zu | Trifft häufig zu | Trifft fast immer zu | Trifft immer zu

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird von 1 bis 7 bewertet, von „trifft nie zu“ bis „trifft immer zu“. Der Gesamtwert ist die Summe der 7 Antworten und reicht von 7 bis 49. Ein hoher Wert weist auf eine stärkere kognitive Fusion hin und damit auf eine stärkere Neigung, von den eigenen Gedanken beherrscht zu werden. Die Interpretation erfolgt dimensional unter Berücksichtigung des klinischen Kontexts, des Gesprächs und der Veränderung der Werte im Zeitverlauf. Das Verfahren ist vor allem nützlich, um die Intensität des Prozesses einzuschätzen und therapeutische Veränderungen zu verfolgen.